

LYON 2024
3-4 OCTOBRE
Bron - HCL Hôpitaux Est

Jardins collectifs, Jardins de santé

Etat des lieux, enjeux et
perspectives pour des jardins
favorables à la santé



Mots d'accueil

Virginie VALENTIN, Hospices Civils de Lyon

Directrice générale adjointe

Céline DE LAURENS, Ville de Lyon

Adjointe au Maire de Lyon, déléguée à la santé, prévention et santé environnementale

Martine CHAREYRE, Ville de Bron

1^{ère} adjointe au maire de Bron, déléguée à la santé et au handicap

Fil rouge de la journée :

Philippe WALCH, Jardinier, paysagiste et président de la FFJNS : Fédération Française Jardins Nature et Santé



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON



VILLE DE
LYON



VILLE DE BRON



Fédération Française
**JARDINS
NATURE
& SANTÉ**

Structures organisatrices



Avec le soutien de



Déroulé de la journée

10H - 12H30

CONFÉRENCES PLÉNIÈRES REGARDS CROISÉS SANTÉ ET JARDINS

PRENDRE SOIN: LIEN SOCIAL & VÉGÉTAL

“Prendre soin de notre société en prenant soin du lien social par le végétal”

Xavier du Crest - Gaïa-Lyon

ÉCOPSYCHOLOGIE, ÉCOTHÉRAPIES,
HORTITHÉRAPIES

“Définitions et impact des thérapies non médicamenteuses Nature/Santé sur la santé humaine”

Docteur Letizia Castellazzi - FFJNS

PAUSE 10-15'

JARDINS PARTAGÉS & SANTÉ

“Les jardins partagés : la santé en pied d'immeuble ?”

Paola Baril - Le Passe-Jardins

SANTÉ MENTALE & ENVIRONNEMENT

“Le jardin comme outil de promotion de la santé mentale”

Julie Donjon - Promotion Santé ARA

12H30 - 14H00 DEJEUNER SUR SITE

Sur réservation

Proposition d'une visite commentée
et déambulation dans le jardin thérapeutique de l'HFME,
« Le jardin des 5 sens »

14H - 17H TABLES RONDES

1 LA MÉDIATION SOCIALE
PAR LE TRAVAIL DE LA TERRE

Gaïa-Lyon

2 HORTITHÉRAPIES, CONCEPTION ET
ANIMATION DE JARDINS THÉRAPEUTIQUES

FFJNS

3 PAYSAGE URBAIN ET SANTÉ

FFJNS

4 PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES
DANS LES JARDINS COLLECTIFS
ET PARTAGÉS

Le Passe-Jardins

4 PRENDRE SOIN DE SOI ET DE LA NATURE :
RETOUR SUR UNE IMMERSION COLLECTIVE
DANS LES JARDINS DE VÉNISSIEUX

Promotion Santé ARA

5 LE JARDIN, À LA CROISÉE
DES (EN)JEUX ÉDUCATIFS

GRAINE-ARA

17H30 - 19H PROJECTION

“Binettes contre anxiolytiques” de Cécile Favier
Projection suivie d'échanges avec la réalisatrice

Prendre soin : lien social et végétal

Prendre soin de notre société en prenant soin du lien social par le végétal

Xavier du Crest de Villeneuve, Président
Association GAIA-Lyon



Des liens fertiles pour une terre solidaire



Les bienfaits de la nature sur la santé globale : Le One Health.

Comment **l'espace urbain** peut-il devenir un **espace productif et inclusif, créateur de santé & de lien social**, répondant ainsi aux enjeux sociétaux, aux exigences de la biodiversité & de l'écologie ?

En transformant **les espaces verts « improductifs »**, aujourd'hui taillés et tondus, en **jardins maraîchers nourriciers producteurs de liens**.



La proposition : Partager la terre et ses bienfaits, sans distinction de condition physique, sociale, économique...



Les multiples bénéfices du **partage de la terre** :

- **Lien social** = diversité acceptée
- **Paix sociale** = résolution de conflits locaux
- **Entretien des espaces verts utiles** = économie solidaire
- **Jardins nourriciers** = production maraîchère biologique
- **Jardins « Tiers Lieux »** = animation culturelle et pédagogique des terrains
- **Apprendre** à jardiner, à transformer, à cuisiner, à recycler, à collaborer, ...



**Une addition
de coûts évités*
sans équivalence**

* Le coût évité est le bénéfice sociétal et économique dû à l'impact de la démarche

Les moyens mis en œuvre :



- **Mise à disposition d'un foncier** négocié avec un propriétaire privé, en convention Comodat,
- **Conception** de l'aménagement des parcelles en partenariat avec les écosystèmes locaux
- **Culture des parcelles** par les personnes incluses dans un parcours d'insertion et de pédagogie avec Gaïa
- **Récolte**
- **Education à la santé** par l'alimentation
- **Valorisation du patrimoine** maraîcher régional avec le CRBA
- **Analyse qualitative de l'impact** sur les participants.



Les projets en cours



Jardin La Sarra - SACVL
26 rue Pauline Marie
Jaricot 69005 LYON



Jardin des Quais
16 quai des Etroits
69005 LYON



Jardin de l'Ehpad
La Providence
Le Coteau



Le Triangle Av Vivier Merle,
Métropole de Lyon

Les études qui appuient cette initiative*

- **Les bienfaits de la nature sur la santé globale :**

Une étude a été publiée dans la revue *The Lancet* par Jill Litt, docteur en santé de l'environnement, professeur à l'université de Boulder, dans le Colorado aux États-Unis.

"En résumé, explique Jill Litt, il ne s'agit pas que de fruits et de légumes, ce qui est bénéfique physiquement et mentalement, c'est d'être dans un espace naturel, à l'extérieur et qui plus est avec d'autres gens pour échanger, apprendre et partager des choses."

Autres exemples : L'étude du Dr Louis Bherer, Ph. D., Neuropsychologue au Canada et les conclusions de la Fédération pour la Recherche sur le Cerveau & la Haute Autorité de Santé :

Régulation de la fréquence cardiaque, réduction de la pression artérielle, réduction de l'anxiété, augmentation de la vitalité, diminution de la fatigue, amélioration de la fonction cognitive, restauration de l'attention, réduction de la fatigue mentale et de la confusion, renforcement de la cohésion sociale et du soutien social, sensibilisation et comportement positif en matière d'environnement et de durabilité, effets anti-douleur...

Les jardins thérapeutiques, une voie vers un bien-être avéré en milieu médicalisé*.

- **En France, ces jardins continuent de se multiplier en milieu hospitalier et en EHPAD, et montrent de réels bénéfices pour de nombreuses pathologies, aussi bien neurodéveloppementales (autisme) que psychiatriques (dépression, addiction) et neurologiques (Parkinson, Alzheimer, épilepsie, sclérose en plaques...).**

*Sources :

[Dr Louis Bherer, Ph. D., Neuropsychologue \(https://observatoireprevention.org/2021/07/08/les-bienfaits-de-la-nature-sur-la-sante-globale/ \)](https://observatoireprevention.org/2021/07/08/les-bienfaits-de-la-nature-sur-la-sante-globale/)

<https://www.frcneurodon.org/informer-sur-la-recherche/actus/les-bienfaits-de-la-nature-sur-le-cerveau/>

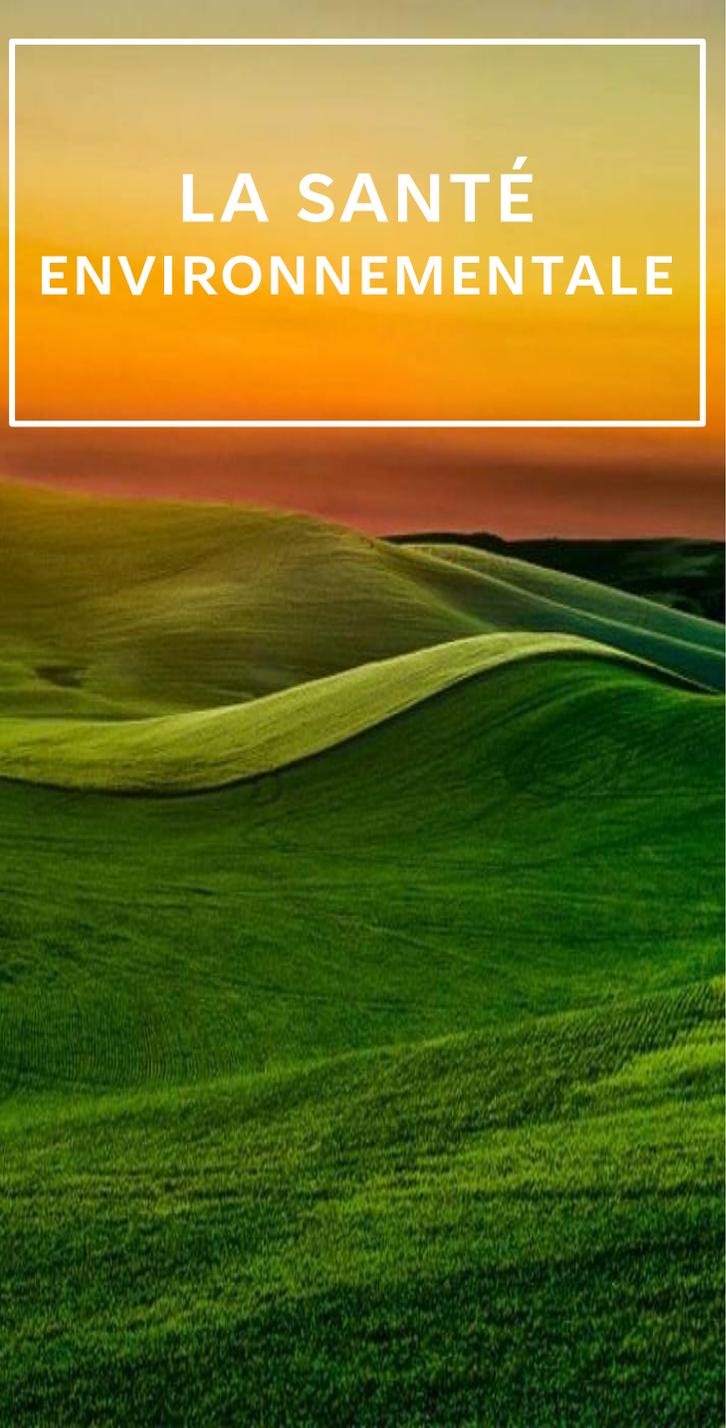
Les jeunes générations atteintes d'éco-anxiété : que faire ?

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1279847924000314>

La nature comme ressource dans les parcours de soins adaptés

Dr Letizia Castellazzi,
CHU St Etienne





LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

➤ comprend tous les aspects de la santé humaine, y compris **la qualité de la vie**, qui sont déterminés par les **facteurs physiques, chimiques, biologiques, psychosociaux et esthétiques** de notre environnement. (...)

➤ concerne **la politique et les pratiques de gestion, de contrôle et de prévention** des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures.

(OMS, Helsinki, juin 1994)

L'hypothèse de la **biophilie** de Wilson

Propose l'affiliation innée de l'homme avec la nature comme résultat de l'adaptation physiologique et psychologique évolutive aux environnements naturels.

La théorie de la **réduction du stress** d'Ulrich

Les stimuli naturels qui activent le système nerveux parasympathique, facilitant ainsi la récupération psychophysiological du stress

La théorie de la **restauration de l'attention** de Kaplan

Le contact avec des environnements naturels est un moyen de rendre temporairement inutile le déploiement de l'attention soutenue, dirigée ou sélective, ce qui entraîne **une récupération de la fatigue mentale.**

Grace à quatre conditions dans la relation à l'environnement :

- **fascination**
- **évasion**
- **cohérence**
- **compatibilité**

LES
BIENFAITS DE
LA NATURE
SUR LA
SANTÉ
GLOBALE

- réduction du **rythme cardiaque** et de la **pression artérielle**.
- diminution de **l'activité nerveuse** sympathique et une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique.
- réduction de l'**anxiété** et des niveaux de **cortisol**.



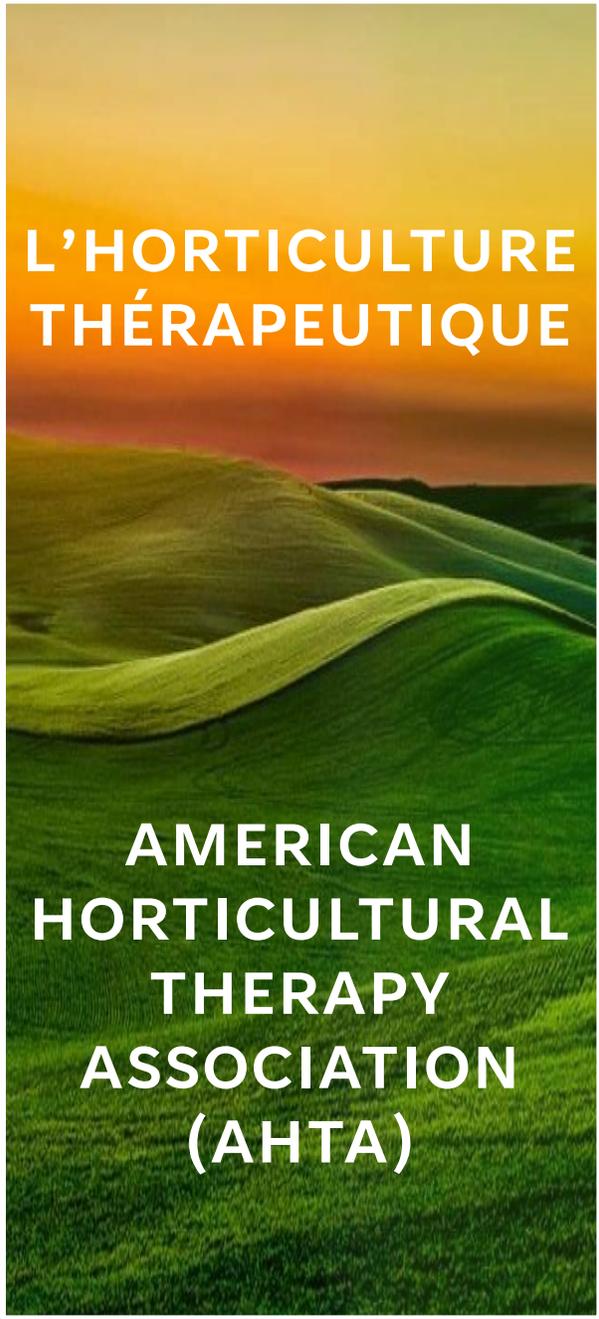
INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

AFILIÉE
Université 
de Montréal



CENTRE ÉPIC
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

Activité physique et médecine préventive

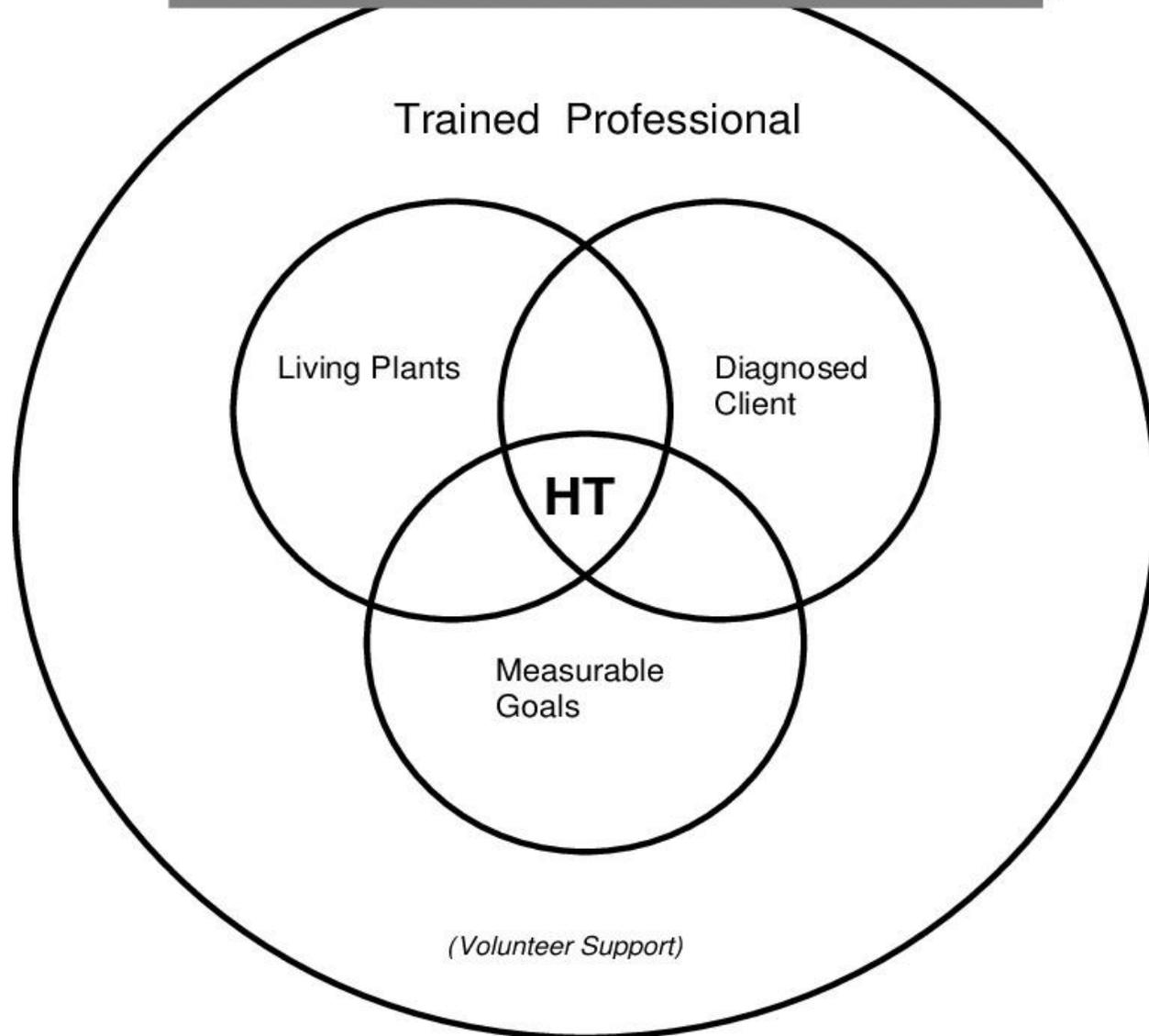


L'HORTICULTURE
THÉRAPEUTIQUE

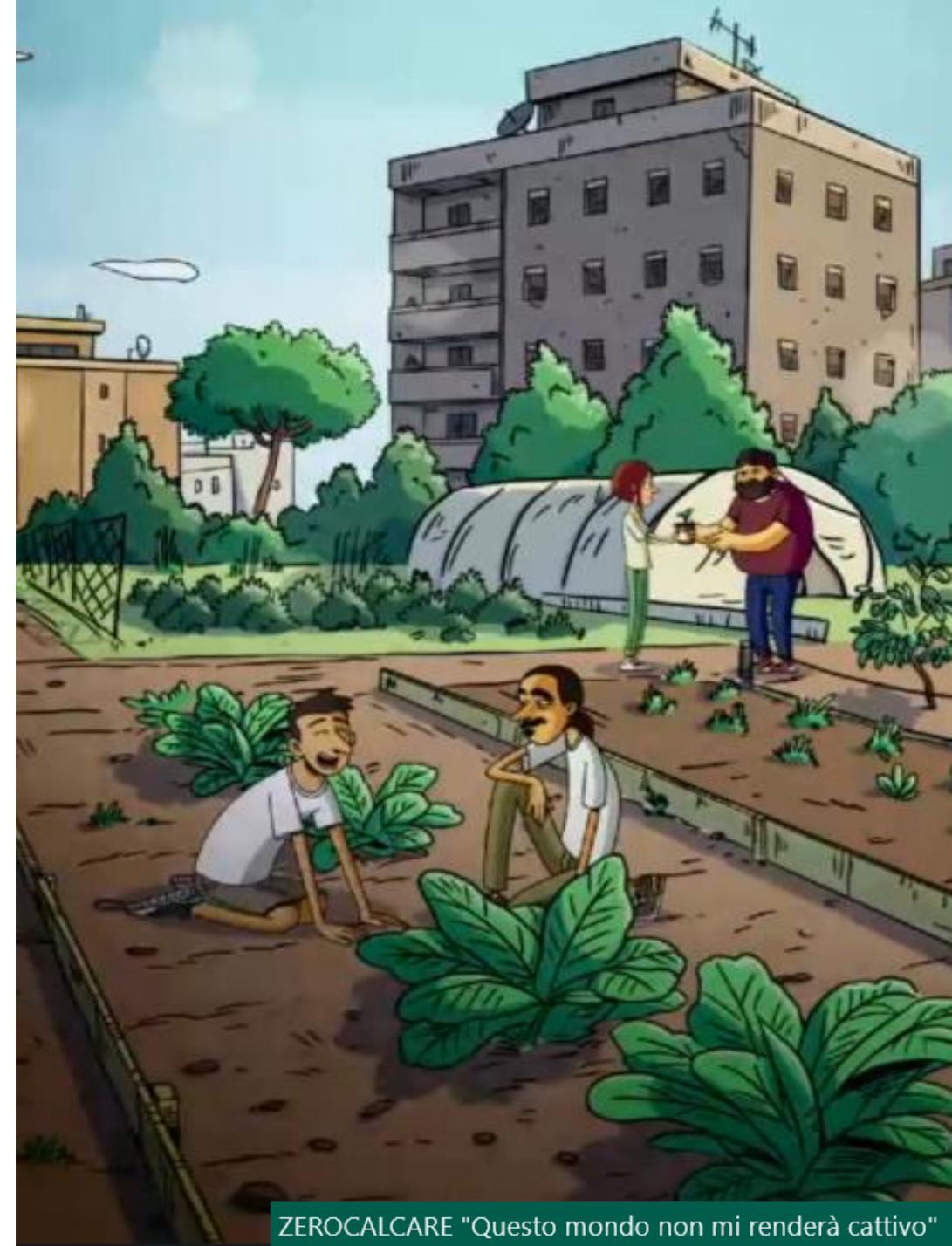
AMERICAN
HORTICULTURAL
THERAPY
ASSOCIATION
(AHTA)

« consiste à utiliser **les plantes**
et le végétal comme médiation
thérapeutique sous la direction
d'un **professionnel formé**
à cette pratique pour atteindre
des **objectifs précis** adaptés
aux besoins du participant ».

Defining Horticultural Therapy



A model defining Horticultural Therapy by integrating the key elements that define it as a profession, based on presentation, workshops and lectures from Relf starting in 1978 using a Venn diagram (Relf 2005a)





**...ET EN
FRANCE?**

Interventions Non Médicamenteuses (INM)

«Méthode de santé efficace, fondée sur la science, personnalisée, non invasive, référencée et encadrée par un(e) professionnel(le) qualifié(e).»

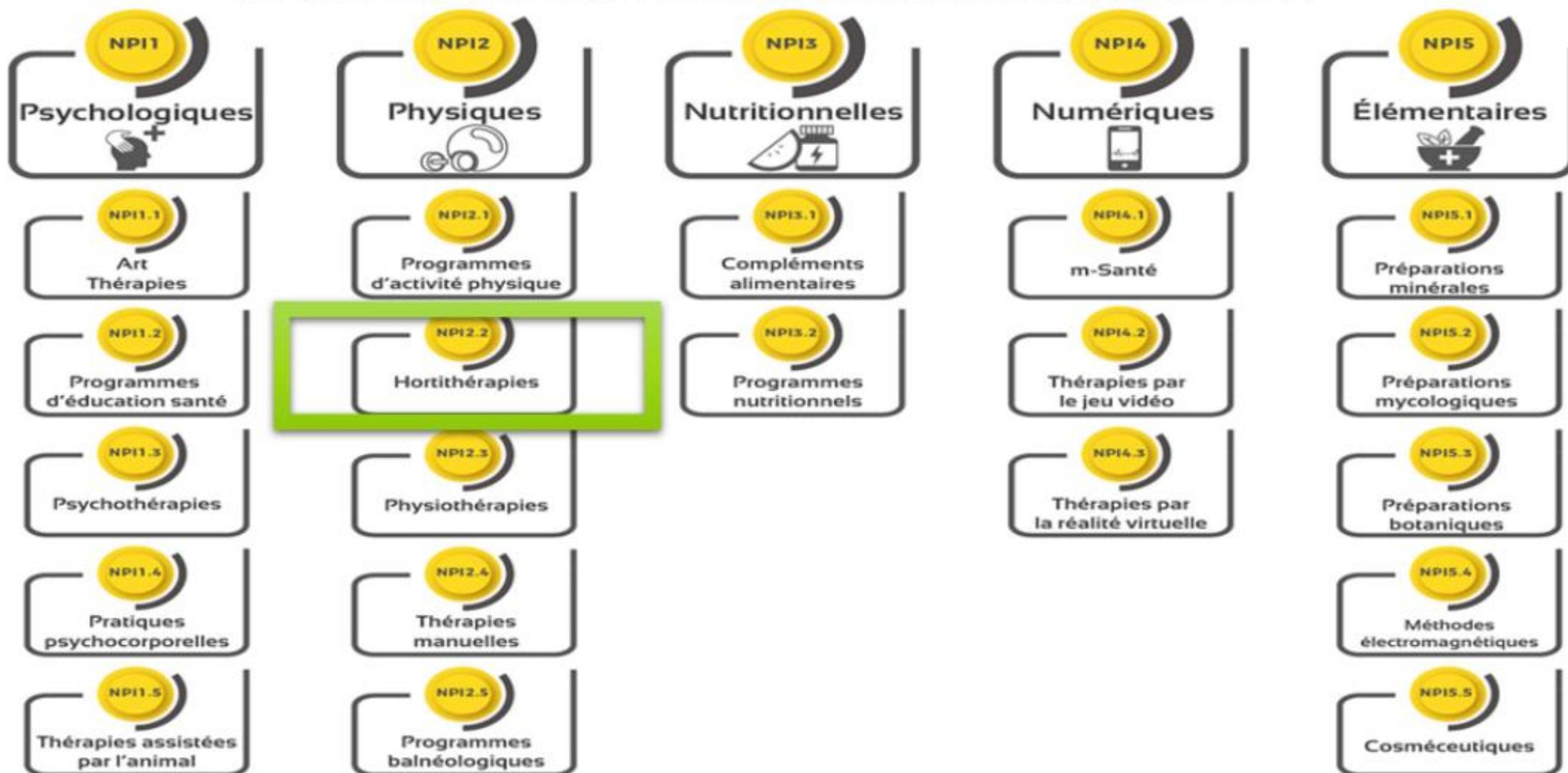
(La surveillance et la conformité sont assurées par l'association Non-Pharmacological Intervention Society)

Hortithérapie

« Actes thérapeutiques holistiques non invasifs et non pharmacologiques qui consistent à utiliser le jardin, le jardinage, la culture des plantes ou d'une façon plus générale les bienfaits de la relation à la nature et sa biodiversité, dans le but d'améliorer la santé physique, mentale et sociale. »

(11e congrès scientifique INM, Montpellier, 22 mars 2023)

Classification des Interventions Non Médicamenteuses (INM)





LES POINTS
FORTS DE
L'HT

L'horticulture thérapeutique **s'intéresse aux besoins et aux objectifs de l'individu** plutôt qu'à une maladie, un diagnostic ou un handicap particulier.

Les participants peuvent travailler sur des objectifs spécifiques dans les domaines de développement:

Physique

Cognitif

Emotionnel

Social (et pédagogiques)

(Olszowy D. R. 1978)



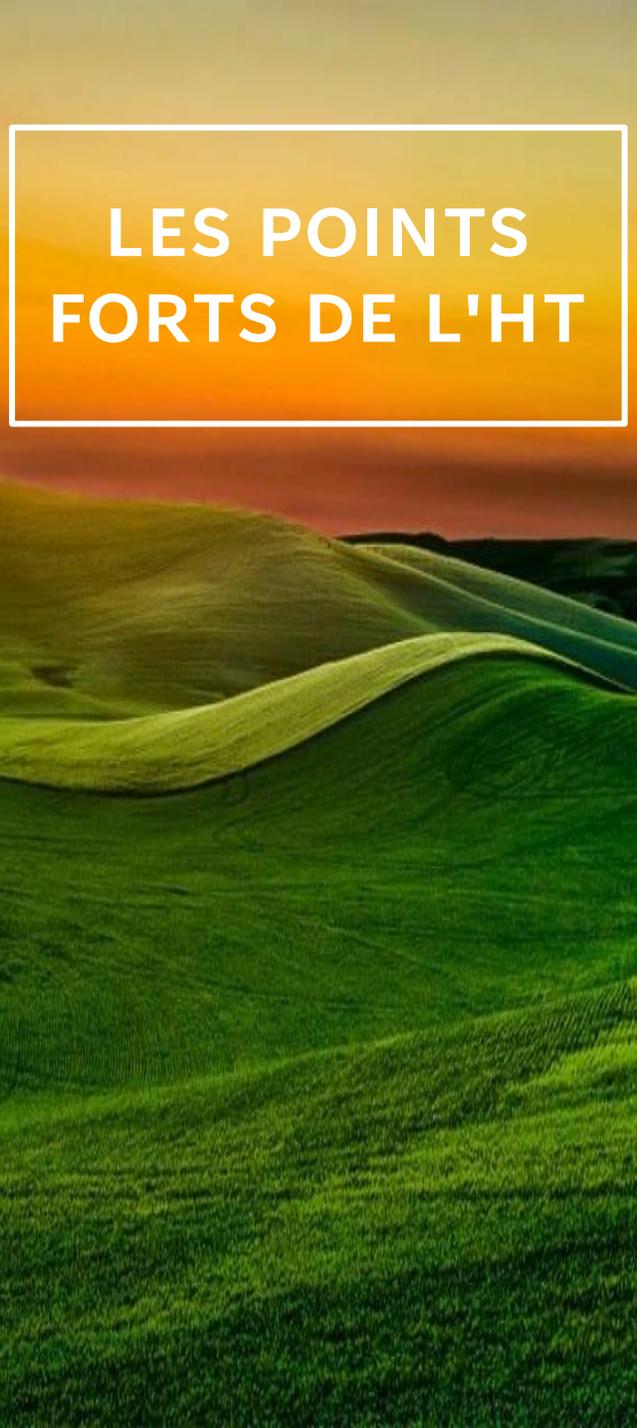
LES POINTS FORTS DE L'HT

- Il existe une **activité adaptée** à tout degré et à tout type de handicap: les activités peuvent être simplifiées (Jarrot et al. 2002) ;
- La **variété des matériaux, des odeurs, des couleurs, des sons et des goûts est illimité** et change avec les saisons ;
- Le contexte naturel est en constante évolution et permet **d'éviter le travail répétitif** ;
- Les produits de la nature ne portent pas les marques d'un handicap : les plantes réagissent aux soins qui leur sont prodigués, et non aux capacités intellectuelles ou physiques du jardinier (Lewis, 1992) ;



LES POINTS FORTS DE L'HT

- **Les résultats** des soins apportés aux plantes par les personnes dépendent de leur **engagement** et donc de la qualité de la **relation**;
- Permet une relation de cause à effet immédiate et intuitive ;
- Le jardin crée des contextes propices à **l'émergence de compétences cachées** et offre la possibilité de **réutiliser sa propre expérience** et ses connaissances antérieures ;
- L'HT offre des possibilités de **communication** et relations interpersonnelles dans un **contexte qui s'éloigne de l'environnement thérapeutique classique** (Mackenzie et al., 2000);



LES POINTS FORTS DE L'HT

- Permet de faire de la **prévention**, de **l'éducation à la santé**, de **l'éducation à l'environnement** ; permet d'être en plein air et à la lumière du soleil ;
- Les **rythmes de travail** suivent les temps de la nature avec lesquels il est possible de se synchroniser ; la nature apprend à attendre et à **valoriser l'attente** ;
- Confère des **responsabilités et des engagements** par rapport aux organismes vivants qui sont moins exigeants que les animaux ;
- Ne nécessite pas d'investissements ou de ressources particulièrement exigeants.



THERAPEUTIC GARDEN CHARACTERISTICS (AHTA)

- Une profusion de **plantes** et d'**interactions** hommes/plantes
- **Périmètres** bien définis
- Conception **universelle**
- Caractéristiques modifiées pour améliorer **l'accessibilité**
- Les jardins thérapeutiques offrent des environnements sûrs, **sécurisés** et confortables pour les personnes.
- **Activités** planifiées et programmées
- « Placemaking » « appropriation des espaces publics par la **communauté** »

L'HT EN NEURO- RÉHABILITATION

Garden therapy in neurorehabilitation: well-being and skills improvement

F. Meneghello¹, G. Marcassa¹, I. Koch¹, P. Sgaravatti¹, B. Piccolomini¹, C. Righetto², G. Prosdocimi Gianquinto² and F. Orsini²

¹IRCCS San Camillo Neurorehabilitation Hospital, Venezia, Italy; ²Agricultural Sciences Dept., Bologna University, Bologna, Italy.

Fondazione Ospedale

San Camillo IRCC

Venezia



Jardin « art, mémoire et vie » du CHRU de Nancy



*Au cœur de la ville,
un espace à visée thérapeutique
pour les personnes atteintes
de la maladie d'Alzheimer*

dossier de presse

L'HT EN PSYCHIATRIE



Figure 3. Le parc du Pole de Psychiatrie de l'Hôpital Nord de Saint Etienne, sans et avec le Jardin des Mélisses



Impact of horticultural therapy on patients admitted to psychiatric wards, a randomised, controlled and open trial

Aude Joubert^{1,11}, Blandine Jankowski-Cherrier^{2,11}, Audrey Rossi¹, Laure Teyssier¹, Valérie Suraud¹, Emilie Presle^{3,9}, Romain Pommier⁴, Catherine Massoubre⁵ & Elise Verot^{3,6,7,8,10}✉

Psychiatric inpatients often endure anxiety. This randomized trial assessed the impact of horticultural therapy on anxiety in adult psychiatric inpatients over four weeks, compared to standard care. Recruiting 211 inpatients from six units were randomized into control (n = 105) and experimental (n = 106) groups. Control received usual care; the experimental group had horticultural therapy alongside usual care. Anxiety, measured using HADS-A scale at four weeks, aimed to establish horticultural therapy's superiority. After four weeks, horticultural therapy significantly reduced anxiety compared to standard care ($P < 0.001$). These results argue in favor of integrating horticultural therapy into psychiatric nursing practices.

OBJECTIFS

D.U. SANTÉ ET JARDINS

- **SENSIBILISER À L'HORTITHÉRAPIE, À LA ZOOTHÉRAPIE COMME INTERVENTIONS NON MÉDICAMENTEUSES COMPLÉMENTAIRES.**
- **CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT DES JARDINS THÉRAPEUTIQUES DANS LES ÉTABLISSEMENTS SANITAIRES ET MÉDICO-SOCIAUX.**
- **DÉVELOPPER DES JARDINS DE SANTÉ ET DES JARDINS THÉRAPEUTIQUES DANS LA COMMUNAUTÉ.**



D.U

Santé et Jardins

Prendre soin par la relation
à la nature

Jardin des Mélisses,

Association DanaeCare

Fédération Française Jardins, Nature et Santé

Centre Référent de Réhabilitation Psychosociale

(Groupement de Coopération Social et Médico-Social Rehacoor42)

MERCI



 **FACULTÉ
DE MÉDECINE**
JACQUES LISFRANC | SAINT-ÉTIENNE

Letizia Castellazzi
letizia.castellazzi@
chu-st-etienne.fr

LYON 2024
3-4 OCTOBRE
Bron - HCL Hôpitaux Est

**COLLOQUE
SANTÉ ET JARDIN**

Jardins partagés et santé

Les jardins partagés : la
santé en pied d'immeuble?

Paola BARIL, Directrice
Le Passe-Jardins

Le **PASSE**
JARDINS 





Les jardins partagés :
la santé en pied
d'immeuble ?



Depuis 25 ans, le **Passe-Jardins** a pour objectif d'initier et/ou d'accompagner, en les rendant **autonomes et pérennes**, des collectifs de jardiniers dans les **quartiers et habitats collectifs**, améliorant ainsi le **vivre-ensemble**, contribuant à augmenter la **biodiversité** en milieu urbain et participant à la **transition alimentaire**.

Nous animons également le **réseau des jardins partagés** à l'échelle de la **Métropole lyonnaise**.

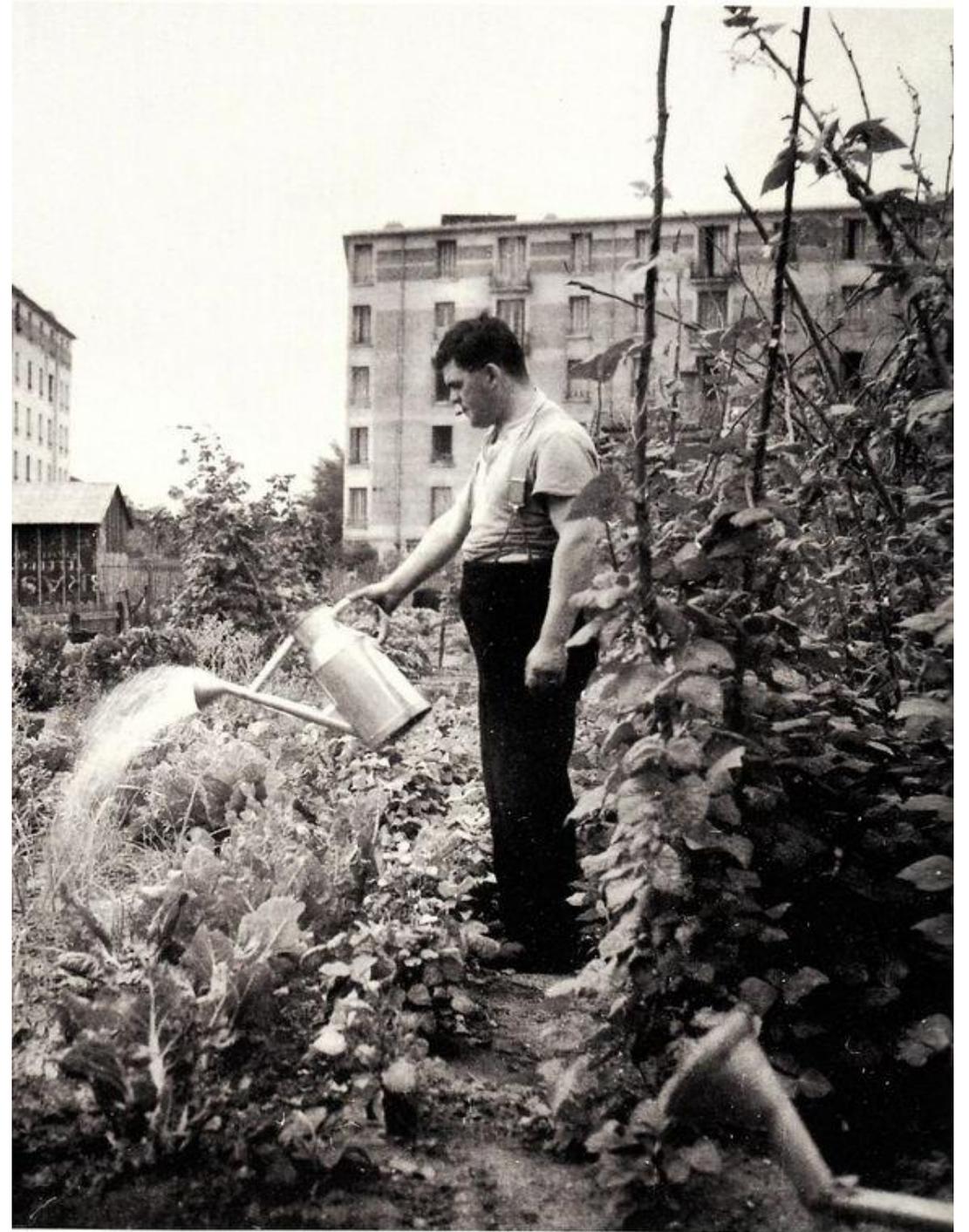


Métropole
de Lyon

LES ORIGINES DES JARDINS PARTAGES

Dans les années 1900

"S'ils permettent aux ouvriers d'échapper à leur taudis en profitant d'un air plus respirable, ils les éloignent aussi des cabarets et encouragent les activités familiales au sein de ces espaces verts".





MILITANCE ET JARDINS

70's : Community gardens
et "green guerrillas" au Canada et
Amérique du nord

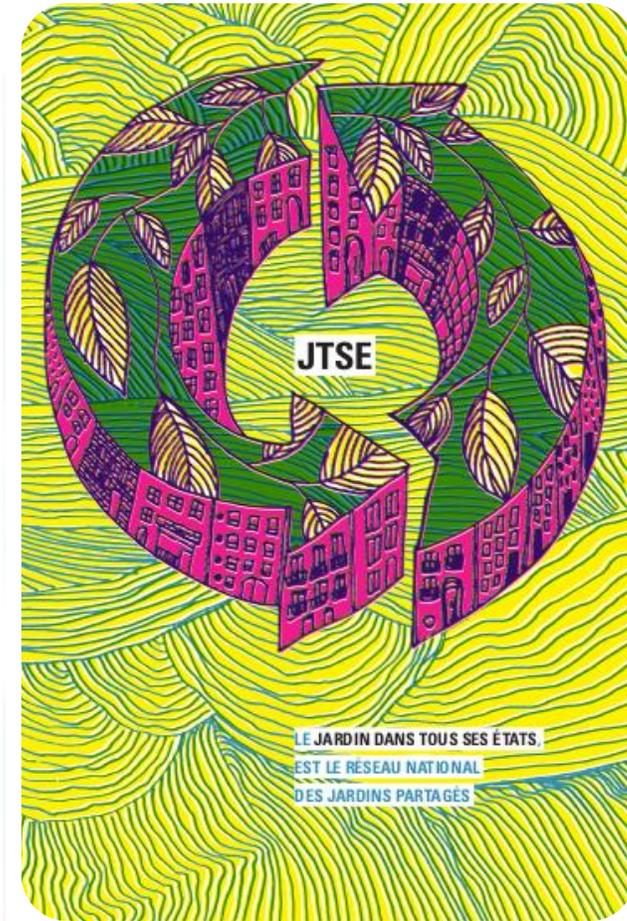
**"Se réappropriier l'espace urbain
délaissé, recréer le lien social
intercommunautés, militer ensemble..."**



1995 : Charte pour le droit de tous au jardin

- Pour le **RENFORCEMENT DE LIENS SOCIAUX**, là où les conditions d'existence ont contribué à distendre les mailles de la vie sociale, de l'entraide et du dialogue
- Pour que les citoyens, sans aucune discrimination culturelle, ethnique ou sociale, puissent **S'APPROPRIER LEUR CADRE DE VIE** quotidien et l'enrichir
- Pour **DONNER UN POINT D'APPUI AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ** aux fins de retrouver utilité sociale et dignité, en ayant la possibilité de participer à un travail productif qu'il soit monétaire ou non
- Pour nouer des liens généreux autant que respectueux avec la Terre et le monde vivant, et **AGIR DE FAÇON RESPONSABLE**
- Pour le plaisir de créer, de goûter, de partager, comme de **NOUVELLES FORMES DE LIBERTÉ ET D'AUTONOMIE**

Pour toutes ces raisons, il nous semble important d'affirmer le droit de tous au jardin.



“Les 4 C”

Un jardin partagé est :

Un jardin partagé est un jardin conçu, construit et cultivé collectivement par les habitants d'un quartier d'un village ou d'une communauté.

--> Un jardin partagé ne se décrète pas, il prend tout son sens parce qu'il répond aux attentes et aux besoins des habitants d'un lieu.

--> Il peut être un lieu de véritable production ou simplement de rencontre, de convivialité, d'échange, de contemplation, etc.



« Le jardinage, ce n'est pas uniquement cultiver des légumes.

Le jardin nourrit, mais encore : il rassemble, fait rêver, épanouit, guérit, mobilise. »





Le jardinage collectif : “réparateur des individus et de l’environnement dans l’espace urbain”

Rapprocher la terre des urbains

Se réappropriier son alimentation

Prendre soin de soi et des autres

Augmenter la biodiversité

Se réappropriier l’espace

Retrouver le pouvoir d’agir



Enjeux et limites

**Aménagement et animation :
indispensable... mais pas trop !**

**“Jardiner dans les ruines” : pollution et
jardinage urbain**

**Tisser plus de lien avec le monde médical
et médico-social**



FICHES PRATIQUES : JARDINS URBAINS, ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

La ville de Lyon en partenariat avec Le PASSE-Jardins a mis en place un ensemble de *fiches pratiques* sur les enjeux que représentent les jardins partagés pour la **sensibilisation à l'environnement et à la santé**.

14 fiches ont été réalisées afin d'**éduquer** et de **sensibiliser** les plus petits et les plus grands jardinier.e.s aux pratiques éco-responsable ! Celles-ci peuvent donc être mises en œuvre de façon **ludique** et **pédagogique** au sein de vos jardins partagés.



Jardiner permet en effet de se familiariser avec certaines notions et de pratiquer :

la gestion des déchets

la gestion de l'eau

l'appropriation, le respect et l'embellissement des espaces extérieurs

la préservation de la biodiversité

JARDINS URBAINS, ENVIRONNEMENT & SANTÉ

LA POLLUTION DES SOLS

En milieu urbain, les sources de pollution possibles sont variées. Le sol garde « la mémoire » des activités et des pollutions passées.

D'OÙ VIENT LA POLLUTION DU SOL ?

Les sols pollués sont l'héritage du passé industriel, de l'urbanisme ancien ou la conséquence d'accidents, d'actes illicites ou de pratiques non adaptées :

- Les fuites de produits chimiques (cuves de fioul, bidons d'essences...)
- Le remblaiement de terrain avec des matériaux non naturels (morceaux de tuiles, briques, cendres, gravats...)
- L'épandage de produits non biodégradables ou surdosés (engrais et produits phytosanitaires...)
- L'utilisation de matériaux non adaptés (traverses de chemin de fer traitées au goudron, plaques de fibre-ciment abîmées, ...)
- L'abandon de déchets (encombrants, piles, pots de peinture, déchets électroniques, etc.)
- Les retombées atmosphériques industrielles ou urbaines

LES ENJEUX SANITAIRES ET ENVIRONNEMENTAUX

POURQUOI S'EN PRÉOCCUPER ? AVANT TOUT : UN ENJEU SANITAIRE.

Les voies d'exposition aux polluants sont multiples. Dans l'absolu, au delà d'une certaine dose, l'exposition à des polluants peut provoquer des effets sur la santé. Dans le cadre d'une activité de jardinage, des études montrent qu'un usager peut ingérer quotidiennement plusieurs dizaines de milligrammes de terre par jour (poussières sur les mains, les vêtements, les chaussures, les légumes...). Par ailleurs, certains polluants peuvent migrer du sol vers la plante cultivée.



Abandon de fûts de produits chimiques dans une cour



Terrain vague et déchets

JARDINS URBAINS, ENVIRONNEMENT & SANTÉ

LES GESTES SANTÉ AU JARDIN



Je me protège du soleil
Risque solaire : l'exposition au soleil sans protection adaptée augmente les risques de cancers de la peau et de troubles graves de la vue par dégénérescence de la macula



Je vérifie mon carnet de vaccination
Le tétanos, transmis par une bactérie présente dans le sol, est responsable chaque année de quelques cas graves pouvant entraîner un décès. Les 36 cas signalés entre 2008 et 2011 n'étaient pas ou mal vaccinés (REN n° 26 du 26/6/2012)



Je lave les fruits et légumes à l'eau potable avant de les consommer
On peut ingérer des substances dangereuses pour la santé présentes sur des légumes et fruits mal lavés (polluants, microbes, spores, bactéries...)



Je suis vigilant sur l'origine de l'eau utilisé pour l'arrosage des fruits et légumes consommés. J'entretiens les installations de récupération d'eaux pluviales
On peut contaminer les végétaux consommés et le sol en utilisant une eau polluée



Je me lave les mains (et les ongles) avec du savon et une brosse pendant au moins 3 minutes après le jardinage
On peut inhaler ou transporter par les mains des substances dangereuses pour la santé (polluants, microbes, spores, bactéries...)



Je mets une tenue spécifique. Les bottes restent au jardin
On peut rapporter à la maison des poussières contaminées et dangereuses pour la santé (polluants, microbes, spores, bactéries...)

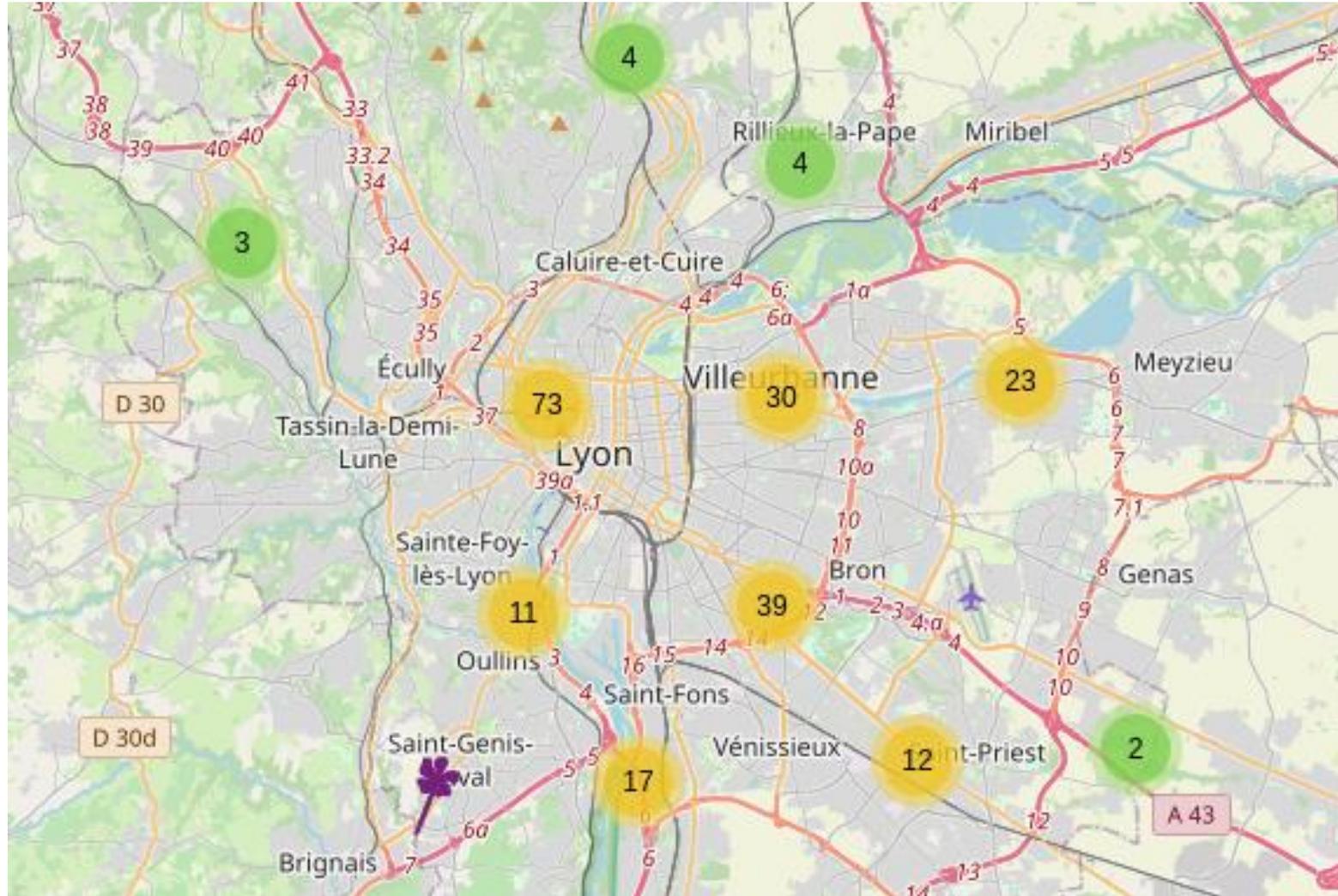


Je manipule le compost avec des gants et je veille à le conserver humide
On peut ingérer ou inhaler des substances dangereuses présentes dans le compost, surtout s'il est sec (microbes, spores, bactéries...). Les micro plaies présentes sur les mains peuvent s'infecter



Je range ou je retourne les bidons, pots, soucoupes et contenant divers afin qu'ils ne constituent pas des gîtes pour le développement des moustiques
Une petite quantité d'eau stagnante peut suffire au développement du moustique tigre, espèce très agressive et potentiellement vectrice de maladies à risque (dengue, chikungunya)

MÉTROPOLE DE LYON :



229 JARDINS COLLECTIFS SUR NOTRE SITE : www.lepassejardins.fr

Des jardins partagés urbains comme signe de bonne santé mentale de notre société?

“le jardin peut-être tout à la fois une philosophie, une sagesse, une micro-économie, un espace de symboles et de sens, un lieu qui soigne et un catalyseur d’engagement politique, d’émancipation individuelle et collective”.



RÉFÉRENCES :

Bibliographie :

- **Bertille Daragon “ Jardiner dans les ruines - quels potagers dans notre monde toxique”**
<https://ecosociete.org/livres/jardiner-dans-les-ruines>
- **Guillaume Lohest “le jardin comme utopie”** <https://blogs.mediapart.fr/guillaume-lohest/blog/271018/le-jardin-comme-utopie>
- **Derrière l’utopie du jardin collectif, la complexité d’un projet social, technique et politique**
<https://journals.openedition.org/gc/5567>

Pages et sites ressources :

- <https://www.lepassejardins.fr/>
- <http://partageonslesjardins.fr/reseau-national/>
- <https://www.lyon.fr/cadre-de-vie/ville-nature/les-jardins-partages>
- **Fiches pratiques “jardins urbains, environnement et santé”**
https://www.lepassejardins.fr/IMG/pdf/synthese_doc_compressed.pdf



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

Santé mentale et environnement

La nature comme outil de promotion de la santé mentale

Julie DONJON, Référente santé mentale,
Promotion Santé ARA



**Promotion
Santé**
Auvergne
Rhône-Alpes





Promotion Santé

Auvergne Rhône-Alpes

PROMOTION SANTE ARA EST MEMBRE DE LA FÉDÉRATION PROMOTION SANTÉ

PLUS D'INFORMATIONS SUR

IREPS-ARA.ORG

ou à partir du 8 octobre :
WWW.PROMOTION-SANTE-ARA.ORG

ASSOCIATION RÉGIONALE LOI 1901 SANS BUT LUCRATIF

MISSIONS

RÉDUIRE LES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ + AMÉLIORER LA SANTÉ DES POPULATIONS

EN MOBILISANT DES DÉMARCHES D'ÉDUCATION À LA SANTÉ ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ



EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

120 SALARIÉS RÉPARTIS SUR

- 12 DÉLÉGATIONS DÉPARTEMENTALES
- LE CENTRE RESSOURCE ILLETTRISME
- LE SIÈGE RÉGIONAL

UN ACCOMPAGNEMENT PRATIQUE EN SANTÉ

DES PROFESSIONNELS, BÉNÉVOLES ET ÉLUS

UNE OFFRE DE RESSOURCES EN PROMOTION DE LA SANTÉ

+ UN APPUI AUX DYNAMIQUES LOCALES, PARTENARIALES ET INSTITUTIONNELLES



EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

PROGRAMMES THÉMATIQUES :

- SANTÉ MENTALE, NUTRITION ET RYTHMES DE VIE,
- COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES,
- SANTÉ-ENVIRONNEMENT, ADDICTIONS,
- ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT



DISPOSITIFS RÉGIONAUX MULTI-PARTENARIAUX :

- PÔLE ESE
- PÔLE RESSOURCE EN ÉDUCATION ET PROMOTION DE LA SANTÉ-ENVIRONNEMENT
- DISPOSITIF EMERGENCE
- DISPOSITIF VISANT LA CIRCULATION DES SAVOIRS ACADÉMIQUES ET PROFESSIONNELS

LA PROMOTION DE LA SANTÉ

UN ENJEU DE JUSTICE SOCIALE

CHARTRE
d'Ottawa
OMS
1986

LA PROMOTION DE LA SANTÉ A POUR BUT DE DONNER AUX INDIVIDUS D'AVANTAGE DE MAÎTRISE DE LEUR PROPRE SANTÉ ET D'AVANTAGE DE MOYENS DE L'AMÉLIORER, POUR PARVENIR À UN ÉTAT DE COMPLET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL.

PAS JUSTE UNE QUESTION DE MALADIE ET DE SOINS

LA SANTÉ EST PERÇUE COMME UNE RESSOURCE DE LA VIE QUOTIDIENNE ET NON COMME LE BUT DE LA VIE, C'EST UN CONCEPT POSITIF METTANT L'ACCENT SUR LES RESSOURCES SOCIALES ET PERSONNELLES ET SUR LES CAPACITÉS PHYSIQUES.

LES DÉTERMINANTS SOCIAUX DE SANTÉ

UN CADRE POUR L'ACTION



RÉDUIRE LES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ À TRAVERS 5 AXES COMBINÉS



DANS UNE DÉMARCHE DE CO-CONSTRUCTION POUR :

FAVORISER LA PARTICIPATION ET LA MOBILISATION DES ACTEURS

INSCRIRE L'ACTION DANS DU TEMPS LONG ET À DIFFÉRENTS NIVEAUX

S'ASSURER QUE L'ACTION RÉPONDE À DES BESOINS RÉELS ET DES OBJECTIFS PERTINENTS

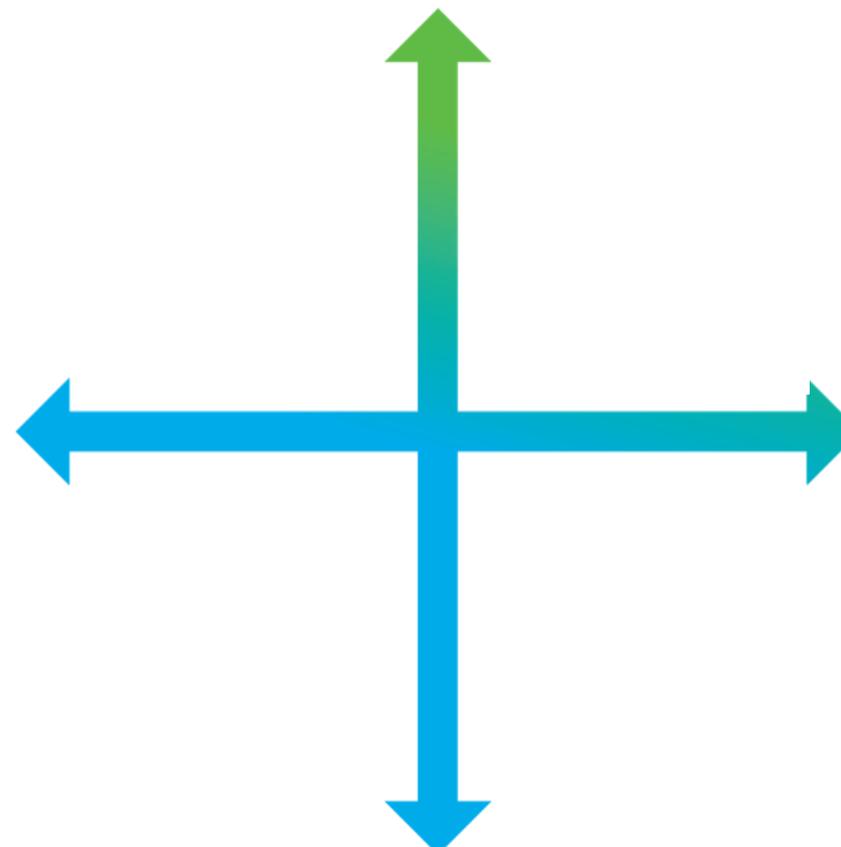
MAXIMISER ET ÉVALUER L'EFFICACITÉ DE L'ACTION

Santé mentale : de quoi parle-t-on?



Les 3 dimensions de la santé mentale

Présence élevée de troubles psychiques
(présence de symptômes)



Le continuum de la santé mentale

Les déterminants et leviers d'action pour une bonne santé mentale



Impacts positifs de la nature sur la santé mentale



Pour un adulte, passer du temps en nature :

- Réduit votre stress
- Augmente votre bonheur
- Repose votre cerveau
- Améliore votre connexion avec les autres

Pour un enfant, passer du temps en nature :

- Augmente vos chances d'avoir une meilleure santé mentale à l'âge adulte
- Redonne confiance
- Encourage le travail d'équipe et la gentillesse
- Renforce l'estime de soi
- Améliore la résilience

2 heures/semaine, au moins 20 minutes à la fois. C'est tout ce qu'il faut.

Des recherches démontrent que les personnes qui passent au moins 2 heures par semaine en nature ont une meilleure perception de leur santé et de leur bien-être.ⁱ La science suggère aussi que la baisse de cortisol (hormone du stress) la plus efficace se produit entre 20 et 30 minutes de temps passé en natureⁱⁱ — Ce qui explique le temps recommandé d'exposition à la nature de 20 minutes à la fois.

Impacts positifs de la nature sur la santé mentale



SANTÉ MENTALE



2 heures/semaine, au moins 20 minutes à la fois. C'est tout ce qu'il faut.

Des recherches démontrent que les personnes qui passent au moins 2 heures par semaine en nature ont une meilleure perception de leur santé et de leur bien-être.ⁱ La science suggère aussi que la baisse de cortisol (hormone du stress) la plus efficace se produit entre 20 et 30 minutes de temps passé en natureⁱⁱ — Ce qui explique le temps recommandé d'exposition à la nature de 20 minutes à la fois.

Passer du temps en nature :

Réduit votre stress.

Le fait de passer aussi peu que 20 minutes en forêt fait chuter considérablement votre taux de cortisol.ⁱⁱⁱ

Augmente votre bonheur.

Environ 9 Canadiens sur 10 disent être plus heureux lorsqu'ils sont davantage entourés par la nature.^{iv,v}

Repose votre cerveau.

Les personnes qui se promènent dans des espaces verts plutôt que dans un espace urbain ont moins de pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes).^{vi,viii}

Améliore votre connexion avec les gens.

Passer du temps entouré d'espace vert de votre quartier vous permet de vous sentir plus connecté à votre communauté et améliore la cohésion sociale.^{viii}

Passer du temps en nature :

Augmente vos chances d'avoir une meilleure santé mentale à l'âge adulte. Une étude portant sur plus de 900 000 personnes a montré que les enfants qui grandissaient à proximité d'espaces verts avaient un risque significativement plus faible de développer une maladie psychiatrique à l'âge adulte.ⁱⁱⁱ

Redonne confiance. 4 enfants sur 5 ont davantage confiance en leurs capacités de faire de nouvelles choses s'ils essaient après avoir participé à des activités en nature.^{iv}

Encourage le travail d'équipe et la gentillesse. Les enfants qui jouent dans des cours d'école vertes jouent de manière plus coopérative, communiquent mieux et démontrent moins de comportements agressifs.^v

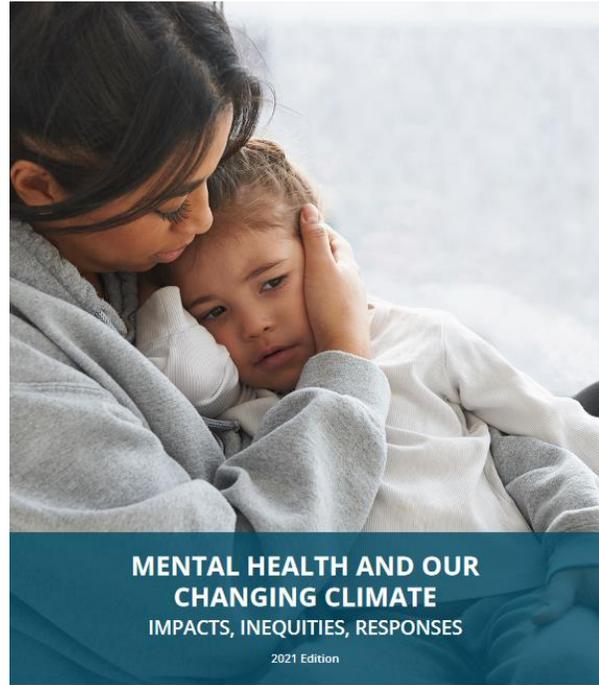
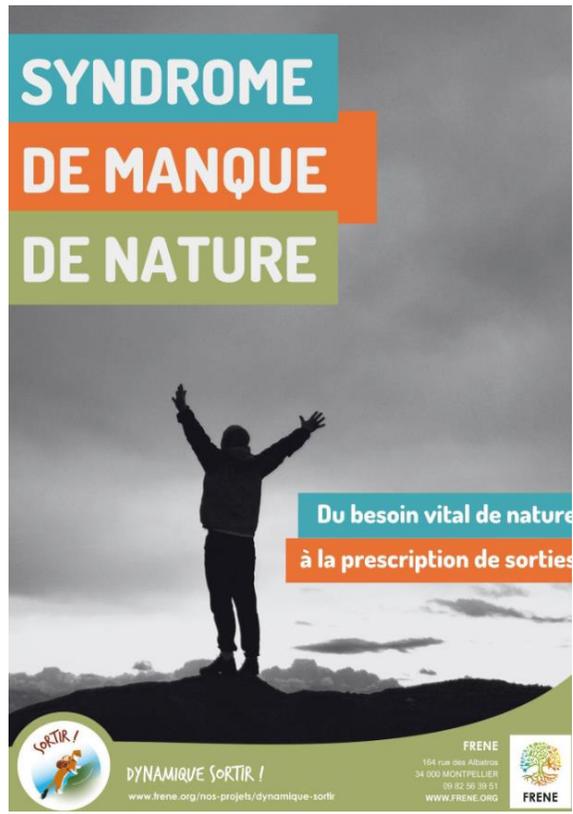
Renforce l'estime de soi. Après 6 semaines, faire des marches en groupe dans les parcs et à la campagne améliore l'estime de soi des enfants davantage que la participation à un club social.^{vi}

Améliore la résilience. Chaque jour supplémentaire passé dans un parc par semaine augmente la résilience des enfants face au stress.^{vii}

Impacts négatifs de la dégradation/destruction et de l'absence de liens avec la nature sur la santé mentale

Syndrome de manque de nature

Amnésie environnementale



Effets du changements climatiques

Impacts négatifs de la dégradation/destruction et de l'absence de liens avec la nature sur la santé mentale

Syndrome du manque de nature

Nous passons plus de 80% de notre temps dans des bâtiments ou véhicules, loin de la nature :

- Sédentarisation et virtualisation du rapport au monde
 - Aménagement de l'espace, éloignement de la nature
 - Peurs de la nature
- L'humanité s'expose ainsi à de nombreux problèmes physiques et psychiques (obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, dépression, stress, grande fatigue...)

Dossier du FRENE, [ici](#)

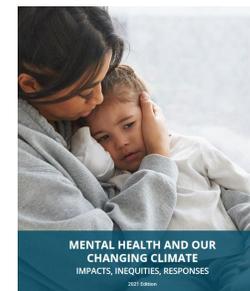
Amnésie environnementale

Phénomène par lequel, d'une génération à l'autre, voire d'une période de vie à une autre pour un individu, on s'habitue à une détérioration du climat et/ou de la biodiversité, au point de considérer cela comme normal.

Article Reporterre, 2020 [ici](#)

Les effets du changement climatique sur la santé mentale **découlent à la fois** :

- d'évènements **aigus** (stress post traumatique suite à des évènements météo extrêmes...)
- de **changements à plus long terme** (chaleur qui augmente les violences, pollution qui développe l'anxiété...)
- de **l'inquiétude face à l'avenir** (émotions liées au changement climatique, dont « l'éco-anxiété »)



[Mental health and our changing climate: Impacts, inequities, responses](#), APA, 2021



[Mental health and our changing climate: Children and youth report](#), APA, 2023

La place de Promotion Santé ARA



Cycle de webinaires pour **explorer les liens existants** entre santé mentale et environnement et sélection de ressources



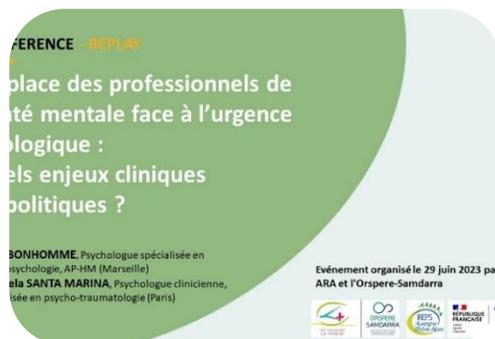
Repères sur la place de la promotion de la santé dans les liens entre santé mentale et environnement : article et webinaire



Prolongement avec le **repérage d'actions prometteuses** : publication d'un document de capitalisation et organisation de journées en départements



Approfondissement sur le **rôle du renforcement des Compétences Psychosociales (CPS)** comme levier : boîte à outils « Planète CPS » et fiche repère



Approfondissement sur la **place des professionnels de la santé mentale** face aux émotions liées aux dérèglements environnementaux : article, intervention, conférence



Approfondissement sur le thème des **inégalités sociales** : enquête et balade sensorielle/méditative avec des habitant.e.s de Vénissieux



Temps de sensibilisation sur le thème **éco-émotions et jeunes** (ex: Ambassadeurs santé mentale Haute-Loire)



Approfondissement du thème **jardins et santé mentale** : co-organisation du colloque régional Jardins et santé

3 principes d'action qui guident notre approche en promotion de la santé



Combiner les leviers pour engager une transformation sociale, en priorisant les actions collectives

- individuel (accompagnement)
- collectif (éducation, action collective)
- politique (questionner l'organisation actuelle pour éviter d'individualiser le problème)



Repolitiser le lien entre santé mentale et protection de l'environnement, sans le pathologiser

L'éco-anxiété n'est pas une maladie, une grande partie des causes et réponses sont sociétales et politiques



Reconnaitre les inégalités sociales face aux dérèglements environnementaux /accès à la nature ; penser des actions visant à les réduire



Les approches et ressources pour agir



Prises en charge individuelles ou collectives

- Thérapies et accompagnements cliniques
- **Eco-thérapies** (à visée thérapeutiques ou non)
- Groupes de parole, espaces d'expression collectives...



Actions de mise en lien et outillage des pros

- Mise en réseau/lien du monde de la santé mentale et de (l'éducation à) l'environnement
- Dialogue entre la recherche, la clinique, le terrain (capitalisation, partage d'expériences...)
- Emergence de projets à la croisée de ces champs (mise à disposition d'outils, accompagnement au montage de projet...)



Actions pour renouer avec ses émotions et avec le Vivant

→ FOCUS



Renforcement des compétences psychosociales en santé mentale et environnement



<https://agir-ese.org/dispositifs/planete-cps>

Actions pour prendre soin de sa santé mentale en renouant avec ses émotions et avec le vivant : **le jardin, un outil précieux !**



Sensibilisation
émotionnelle à
l'environnement



Encourager
l'empathie
environnementale



Apprentissage
expérientiel



Développement de la
résilience émotionnelle



Promotion du
bien être par le
contact avec la
nature



Encourager les
comportements
durables



Education à
l'action
citoyenne

FOCUS: Actions pour renouer avec ses émotions et avec le vivant

Extrait de : *Que peut faire la santé mentale en contexte de changement climatique? Enjeux cliniques et épistémologiques*, Conférence conclusive de Guillaume Pégon, 2^e rencontres régionales de l'éducation à l'environnement, Promotion Santé ARA, 2023



- **Sensibilisation émotionnelle à l'environnement** (intégrer des discussions sur les émotions liées à l'environnement dans les programmes d'accompagn. social et éducatif)
- **Encourager l'empathie environnementale** (encourager la (re)connexion à la nature)
- **Apprentissage expérientiel** (expériences directes avec la nature : sorties plein air, jardinage partagé... pour vivre des émotions concrètement, stimuler l'apprentissage émotionnel et le sens de la responsabilité envers la planète)
- **Développement de la résilience émotionnelle** (techniques de gestion du stress, de l'angoisse, de l'anxiété liée à l'environnement)
- **Promotion du bien être par le contact avec la nature** (intégrer des espaces verts aux environnements de travail, aux lieux de vie, d'hébergement, d'insertion pour offrir des opportunités de détente, réduction du stress et connexion)
- **Encourager les comportements durables** (sentiment de satisfaction et d'accomplissement)
- **Education à l'action citoyenne** (utiliser ses émotions comme un catalyseur pour l'action citoyenne, rendre les personnes accompagnées actrices de la protection et de la défense de l'environnement en les accompagnant à comprendre comment influencer les politiques environnementales)



SANTÉ MENTALE ET
ENVIRONNEMENT
Quels liens en promotion de la santé?



Leviers d'efficacité des projets jardins repérés dans la capitalisation BIPP

Combiner les approches de découverte de la nature

Proposer des activités selon les envies et besoins du moment

Travailler l'implantation, le lien avec les acteurs locaux

Impliquer les habitant.e.s



Leviers d'efficacité des projets jardins repérés dans la capitalisation BIPP

Version détaillée

Combiner les approches de découverte de la nature : ateliers sensoriels et artistiques avec les enfants, ateliers jardinage, atelier scientifique avec approche naturaliste

Proposer des activités selon les envies et besoins du moment : connaître le parcours des personnes, leurs appétences, proposer un temps calme en cas d'angoisse...

Travailler l'implantation, le lien avec les acteurs

locaux : alliances stratégiques locales, rencontres des élu.e.s, partenaires financiers, intégrer les instances locales de concertation ou les collectifs inter-associatifs, liens et collaborations avec les acteur.ices locaux pour rendre le jardin accessible à d'autres publics (assos, écoles, EHPAD...)

Impliquer les habitant.e.s : co-construction du projet avec des habitant.e.s, évènements et visites ouvertes à tou.te.s, chantiers collectifs participatifs, repas partagés, boîte à clés autonomie d'accès, compost accessible au-delà des membres actifs, implication des parents d'élèves/familles...



Pour aller plus loin

Les ressources de *Promotion Santé ARA* pour aller plus loin :

Webinaires et conférences :

- Webinaires « Santé psychique et environnement : des liens multiples », Promotion Santé ARA
- La place des professionnels de la santé mentale face à l'urgence écologique : quels enjeux cliniques et politiques ? (replay), 2023

Publications :

- Éco-anxiété, un enjeu de santé mentale ?, Revue Santé Mentale, Août 2022
- Eco-émotions, et promotion de la santé, Education santé, Juin 2023
- « Faire le lien entre santé mentale et environnement en promotion de la santé », recueil d'actions prometteuses, Promotion Santé ARA, 2023
- Que peut faire la santé mentale en contexte de changement climatique? Enjeux cliniques et épistémologiques, Conférence conclusive de G. Pégon, 2^e rencontres régionales de l'éducation à l'environnement, Promotion Santé ARA, 2023

Ressources pédagogiques

- Dispositif Planète CPS – Pôle ESE ARA
- Sélection de ressources « Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement », SISM 2022, Promotion Santé ARA



Promotion Santé

Auvergne
Rhône-Alpes

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

Julie DONJON, Référente santé mentale, Promotion santé ARA, julie.donjon@promotion-sante-ara.org

L'éducation à l'environnement

La place et les missions du GRAINE-ARA

Noémie HUBY,
Cheffe de projet Animation de réseau
et intelligence collective,
GRAINE ARA



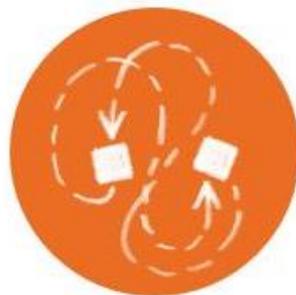
Réseau Auvergne-Rhône-Alpes
pour l'éducation à l'environnement
et au développement durable



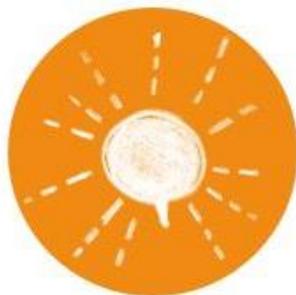
NOS ACTIONS



Animer et soutenir



Former



Valoriser et communiquer



Outiller et accompagner

- Site **institutionnel** : graine-ara.org
- Site **Agenda & emplois** : actu.graine-ara.org
- Site **Ressources** : ressources.graine-ara.org
- **Blog** : blog.graine-ara.org

- Site internet : agir-ese.org

Des ressources pour agir en Éducation et promotion de la Santé-Environnement



**Réseau Auvergne-Rhône-Alpes
pour l'éducation à l'environnement
et au développement durable**

Contact :
noemie.huby@graine-ara.org

La mission
du GRAINE-
est de
promouvoir
et de
développer
l'EEDD en
Auvergne-
Rhône-Alpes.

Agi-ese.org

Aide Se connecter

Sélectionner une région
Auvergne-Rhône-Alpes

En savoir plus sur le Pôle ESE ARA

Nous connaître - Thématiques - Méthodes - Médiathèque - Événements - Cartographie

À la Une

ÉVÉNEMENT Acte : compte-rendu détaillé
Voir ou revoir le Webinaire - Forum d'idées et d'échanges : comment passer à l'action collective ?
Voir ou revoir le Webinaire intitulé "Forum d'idées et d'échanges : comment passer à l'action collective ?" organisé le 9 décembre 2021 dans le cadre du cycle "Santé psychique et environnement : des liens multiples."
CONFÉRENCE, WEBINAIRE
JEUUDI 9 DÉCEMBRE 2021
#Action #Agir

L'ESE en Auvergne-Rhône-Alpes **Agrandir la carte**

Les tables rondes de l'après-midi

Thèmes, intervenants et
contacts



Réseau Auvergne-Rhône-Alpes
pour l'éducation à l'environnement
et au développement durable





Des liens fertiles pour une terre solidaire



1 LA MÉDIATION SOCIALE PAR LE TRAVAIL DE LA TERRE

Gaïa-Lyon

CONTACTS

assogaialyon@gmail.com

2 HORTITHÉRAPIES, CONCEPTION ET ANIMATION DE JARDINS THÉRAPEUTIQUES

FFJNS

contact@f-f-jardins-nature-sante.org

3 PAYSAGE URBAIN ET SANTÉ

FFJNS

4 PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES DANS LES JARDINS COLLECTIFS ET PARTAGÉS

Le Passe-Jardins

direction@lepassejardins.fr

4 PRENDRE SOIN DE SOI ET DE LA NATURE : RETOUR SUR UNE IMMERSION COLLECTIVE DANS LES JARDINS DE VÉNISSIEUX

Promotion Santé ARA

julie.donjon@promotion-sante-ara.org

5 LE JARDIN, À LA CROISÉE DES (EN)JEUX ÉDUCATIFS

GRAINE-ARA

noemie.huby@graine-ara.org

Tables rondes

Jeudi 3 octobre

1^{er} round: 14h-15h30

2^e round: 15h45-17h

Intervenants table ronde

Table ronde 1 :

- Thomas Lescure : Co-fondateur de l'entreprise Qui Veut Rafrachir sa Ville <https://quiveutrafraichirsaville.com/>
- Annie Boyer : Adhérente et bénévole au sein du jardin de La Sarra, GAIA Lyon <https://gaia-lyon.org/>
- Gueorgiou Rémi : Directeur du CFPH d'Ecully
- Pillet Françoise : Directrice de l'école Elpmsn
- Baujeu Rolland : SACVL bailleur du jardin de La Sarra

Table ronde 2

- Letizia Castellazzi Médecin/psychiatre de St Etienne qui intervient déjà à la plénière
- Christelle Forestier joue de l'asso les Petites bulles Vertes à Chambéry <https://lespetitesbullesvertes.fr/lassociation/>
- Audrey Charbonnel psychomotricienne dans un CMP à Belleville sur Saône, elle utilise le jardin avec des enfants (membre du CA de la FFJNS)

Table ronde 3

- Pauline De Gorostarzu, paysagiste, de Lyon, conceptrice
- Sarah Barbazanges paysagiste, conceptrice du Jardin des Hêtres à Valence <https://jardindeshetres.fr/>
- Aura Hernandez, de Lyon, psychologue sociale de Nunaat <https://www.nunaat.fr/>

Table ronde 4 :

- Mange Victor : animateur Envol Passe jardins <https://www.lepassejardins.fr/jardin-de-l-envol>
- Burgain Julie : educatrice spécialisée fondation Ove – « usagère » en tant qu'éducatrice spécialisée de l'Envol
- Deleage Olivier : coordinateur Ferme des Possibles <https://www.lafermedespossibles.org>
- Delestrade Chloé : benevole Ferme des Possibles <https://www.lafermedespossibles.org>
- Reybert Pauline : infirmière Asalée centre de santé Le Jardin <https://lyon-rhone.ambition-ess.org/structure/le-jardin-centre-de-sante-communautaire-et-planetaire>
- Cornic Oceane : Coordinatrice Le Jardin centre santé <https://lyon-rhone.ambition-ess.org/structure/le-jardin-centre-de-sante-communautaire-et-planetaire>
- Bordet Françoise, bénévole réseau santé <http://reseausante.free.fr/jardin-partage.html>
- Dutraive Renée, bénévole réseau santé ; <http://reseausante.free.fr/jardin-partage.html>

Table ronde 5 :

- Azaoui Abdallah, Psychothérapeute, écothérapeute et jardinier
- Tobal Karima, Médiatrice santé, Promotion Santé ARA
- Donjon Julie, Référente santé mentale, Promotion Santé ARA www.promotion-sante-ara.org

Projection

Jeudi 3 octobre, 17h30-19h



<http://www.unfilmalapatte.fr/films.asp?id=144&t=binettes-contre-anxiolytiques>

Vendredi 4 octobre : Visites de jardins

VENREDI 4 OCTOBRE 9H30 - 13H

MATINÉE DE VISITES SUR INSCRIPTION

5 SITES AU CHOIX

JARDIN THÉRAPEUTIQUE DE
HÔPITAL PIERRE GARRAUD,
HCL - LYON 5
Service de gériatrie

Visites commentées à 9h30 et 11h
avec Raphaël Corre, soignant-jardinier
(places limitées)



RÉSIDENCE BAYARD BEL ÂGE
RÉSEAU OMÉRIS
Ancienne clinique devenue
EHPAD en contexte urbain
Villeurbanne

Visites commentées à 9h30 et 11h
avec Sarah Barbazanges - FFJNS
paysagiste et conceptrice du jardin
(places limitées)

JARDIN DE LA SARRA
GAÏA-LYON - LYON 5

Visite libre de 9h30 à 12h
avec Alice Sender



JARDIN DE L'ENVOL
VENISSIEUX
Jardin collectif
à vocation sociale

Visite libre de 10h à 12h
avec Victor Mange, animateur

JARDINS DES SENS DE
L'HÔPITAL HFME
GROUPEMENT HOSPITALIER EST
DE LYON-BRON



Structures organisatrices

Nature
en Ville



Avec le soutien de



Nature
en Ville



**Merci pour votre
participation**

